

教えてくれたのは
水上 健先生

久里浜医療センター内視鏡部長。大腸内視鏡検査を担当。麻酔を使わずに内視鏡を挿入する技術「浸水法」を開発し、過敏性腸症候群の検査に使用。
http://www.kurihama-med.jp/



「便秘のあとは必ず下痢。
ストレスっていわれたけど…」

過敏性腸症候群

腹痛を伴う便秘や下痢を繰り返して、いつもおなかが不安定。
その症状を「過敏性腸症候群」といいますが、実はストレスだけが原因ではないようです。

緊張やストレスで 急な便意を催す

「ストレスや緊張でおなかが痛くなり、トイレに駆け込むことがある」、それが過敏性腸症候群の特徴です。そのほかに「腹痛や腹部の不快感、下痢と便秘を繰り返す、おなかがいつも張っている、おなかがゴロゴロ鳴る、などの症状があります」と水上 健先生。

これらの症状は腸そのものに炎症や腫瘍があるといった病気が原因で起こるわけではなく、精神的プレッシャーやストレスがかかったときに、腸の動きが強くなり過ぎることによって起こるといわれています。「そのため、過敏性腸症候群の治療には、腹痛を抑え、腸の動きを調整する鎮痙^{ちんけい}剤を処方しても効果があまりないことも多く、ストレスや不安を取る抗うつ剤や抗不安剤のほうが効き目があることがあります」。

ところがそういった薬を服用しても全く効き目がなく、長年過敏性腸症候群の症状に悩まされている人も多いのだそう。

「過敏性腸症候群にはタイプが3つあり、下痢型、便秘型、便秘と下痢を繰り返す混合型があります。その中でも女性に多いのが便秘型と混合型で、そのうちの混合型の人に、ストレスを感じていない方が多いことが分かりました。ストレスがなければ抗うつ剤や抗不安剤を服用しても効果はありません」

過敏性腸症候群の原因は、腸の異常収縮といわれてきましたが、腸の内視鏡検査は通常、麻酔を使って行なうため、腸が眠って止まってしまい、腸の

異常収縮が起きているかどうか分かりませんでした。大腸は眠っている間はほとんど動きません。「そこで麻酔を使わずに内視鏡を挿入できる新しい技術を用いて検査を行なったところ、

ストレスが原因となっている過敏性腸症候群の方に腸の異常収縮が観察されました。また内視鏡を挿入する技術を開発する過程で、日本人の多くは腸がねじれていることが分かりました。特に原因となるストレスの自覚がない便秘と混合型の人のほとんどがねじれた腸の持ち主でした。ねじれていると、そこで便が詰まって栓になってしまい、便秘になるのです。そしてかたい便が出たあとには大量の下痢便や軟便が出るという特徴があります」。

まずは食生活と 生活習慣の改善を

「もしかして過敏性腸症候群？」と思ったら、どうすればいいのでしょうか。「ストレスを感じているなら、できるだけそれを排除したり、発散する方法を見つけましょう。それでもよくならない場合は現在とてもよく効く薬があります。また食生活を見直して、排便リズムを身につけましょう」

原因となるストレスの心当たりがなく、運動不足の人は、積極的に体を動かしてみましょ。生活パターンの変化などで運動量が減ったことがきっかけで過敏性腸症候群になった場合、おなかのマッサージとストレッチが効果があります。コラムを参考に、行なってみてください」。

過敏性腸症候群に なる要因

- 次のようなことが過敏性腸症候群の要因になっていることも、思い当たることがあったら改善していきましょう
- ストレスの多い生活をしている
- 便意を催しても我慢してしまうことがよくある
- 運動不足である
- 不規則な生活をしている

過敏性腸症候群に効く マッサージ&ストレッチ

原因となるストレスを自覚していないのに、もしかして過敏性腸症候群かも？と思ったら、次のようなマッサージ&ストレッチをやってみましょう。朝起きたときと寝る前、もしくはお風呂の中で、1日2回、行ないます。

【おなかのマッサージ】

- ① おおむけになり(もしくは湯船でリラックステして座り)、おなかの力を緩めておへそと臍腹の間くらいに手を置きます。おなかが少しへこむくらいに、軽く指で突くようにしながらおなかを揺らします。腸を揺り動かしているようなイメージで。
- ② 少しずつ、上下に位置をずらしながら1分程度マッサージをします。



【脇腹のストレッチ】

- ① 足を肩幅より少し開いて立ちます。
- ② 両手を横に広げ、左右に体をひねり、脇腹をひねります。腸全体を一緒に動かしているようなイメージで、これを1分続けます。

